

Active Fit Tracker



Käyttöopas on saatavilla verkossa seuraavilla kielillä:

Tanska: iform.dk/tracker

Ruotsi: iform.se/tracker

Norja: iform.nu/tracker

Suomi: kuntoplus.fi/tracker

Onnittelut uudesta sykettä mittaavasta Active Fit Tracker -rannekkeesta! Kaikki Active Fit Trackerin seuraamat aktiivisuustiedot ovat synkronoimisen jälkeen nähtävissä sovelluksella. Lue tämä käyttöohje huolellisesti.

Tärkeää

Tuotteen antamat mittaustulokset ovat vain ohjeellisia, eikä niitä ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön. Noudata lääkärin määrittämän diagnoosin mukaisia ohjeita mahdollisten sairauksien oireiden hoidossa. Jos sinulla on verenkiertohäiriöitä tai sydän- ja verisuonisairaus, noudata lääkärin antamia hoito-ohjeita.

Huom! Sovelluksen käyttöliittymän ulkoasu voi päivitysten vuoksi poiketa tämän oppaan kuvakaappauksista.

Laitteen käynnistäminen ja lataaminen

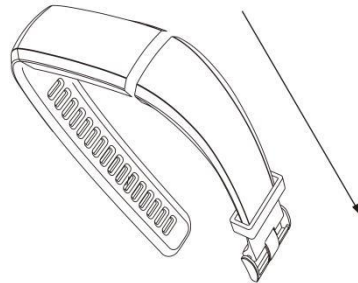
Lataa Active Fit Trackeria vähintään 2 tunnin ajan ennen käynnistämistä.

Varmista, että Active Fit Tracker on ladattu, jotta se toimii kunnolla.

Kun Active Fit Trackerin akun varaus on vähissä, lataa laite. Lataamista varten vedä hihna irti laitteen rungosta ja kytke runko liittimellä suoraan tavalliseen (5V/1A) USB-porttiin laturissa tai tietokoneessa.



Runko



Irrota hihna vetämällä sitä rungosta poispäin siitä päästä, jossa on harmaa nappi.

Kun Active Fit Tracker on ladattu, yhdistä se Bluetooth-yhteydellä **HITFIT PRO** -sovellukseen ja odota, että kello synkronoituu. Sen jälkeen Active Fit Tracker on valmis käyttöön.

Jos Active Fit Trackerin käytössä ilmenee ongelmia, kannattaa synkronoida ranneke sovelluksen kanssa.

HitFit Pro

Yhteensopivuus:

Apple Store: IOS 10.0 tai uudempi

Google Play Kauppa: Android 5.0 tai uudempi

Bluetooth 4.0

Kieli: Englanti

Ennen rannekkeen yhdistämistä sovellukseen varmista, että Bluetooth on päällä puhelimesi.

Varmista myös, että puhelimesi on yhdistetty Wi-Fi- tai mobiiliverkkoon (4G tai 3G).



IOS 10.0 tai uudempi



Android 5.0 tai uudempi



Bluetooth 4.0



Android 5.0 tai uudemmat



IOS 10.0 tai uudemmat

1. Sovelluksen lataaminen

Lataa sovellus joko skannaamalla alla oleva QR-koodi tai hae ja lataa Active Fit Tracker Apple Storesta tai Google Playsta.

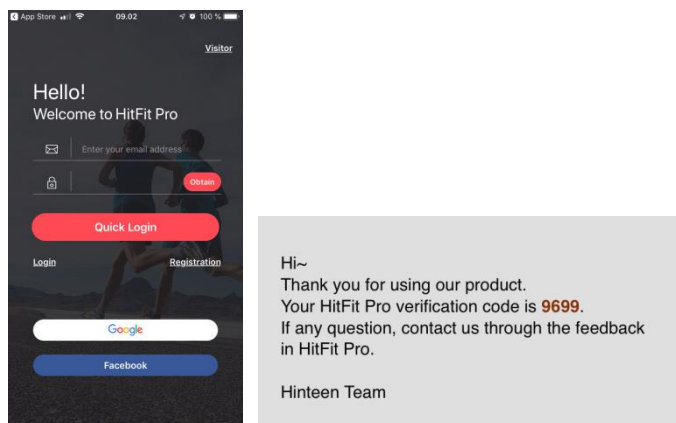
1. Jos sinulla on Apple iPhone ja siinä IOS 10.0 tai uudempi versio, hae ja lataa **HITFIT PRO** Apple Storesta.

2. Jos sinulla on Android-puhelin ja siinä 5.0 tai uudempi versio, hae **HITFIT PRO** Google Playsta.

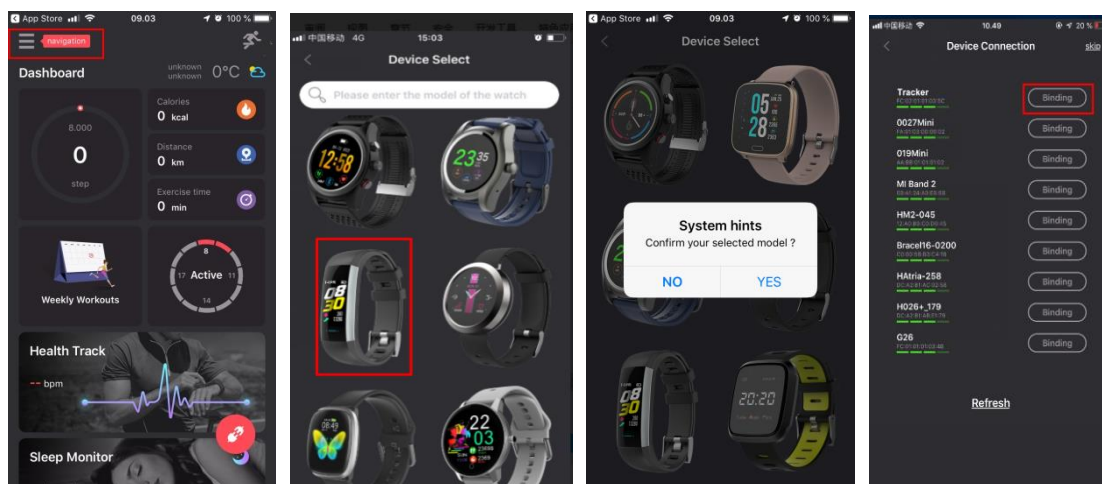
Lataa ja asenna sovellus.

2. Laiteparin muodostaminen

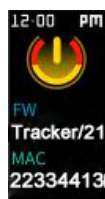
Asentamisen jälkeen avaa sovellus. Kirjoita ylämpään kenttään sähköpostiosoitteesi ja paina "obtain" (ks. kuva alla). Sinulle lähetetään sähköpostilla nelinumeroinen koodi, joka sinun pitää syöttää alempaan kenttään. Tarkista roskapostikansiosi, jos viestiä ei näy pääkansiossasi.



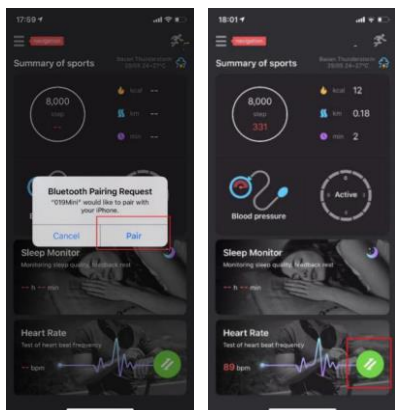
Varmista, että puhelimen Bluetooth on päällä. Avaa päävalikko sovelluksen vasemmassa yläkulmassa ja valitse "Device" ja valitse, minkä tyyppisen laitteen haluat yhdistää. Sovellus alkaa etsiä laitteita. Valitse Active Fit Tracker ja valitse "Binding", niin sovellus yhdistää Active Fit Trackerin ja laitteesi. Odota, kunnes Active Fit Tracker on yhdistetty.



Huom! Löydät laitteen nimen laiteparin muodostamista varten painelemalla Active Fit Trackerin näyttöä tai painiketta, kunnes tulet OFF-sivulle.



iPhonella näytölle avautuu Bluetooth-laiteparin muodostuspyyntö. Salli laiteparin muodostus.



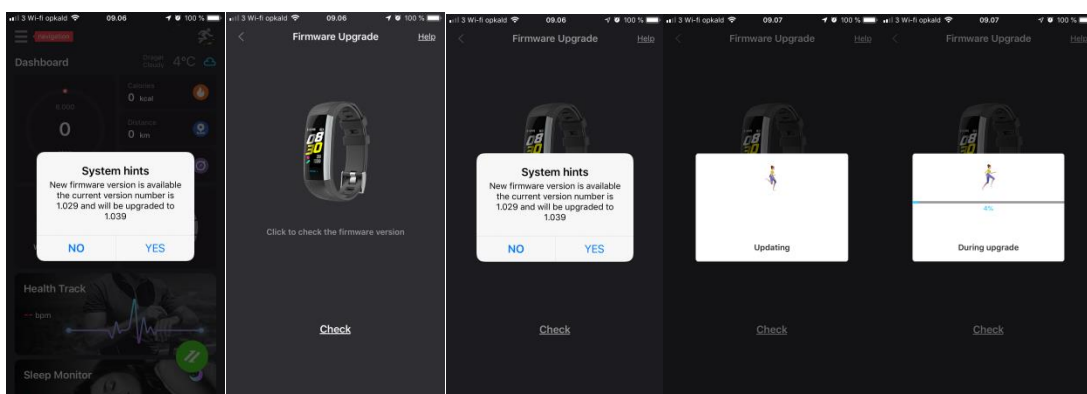
Jos laiteparin muodostaminen epäonnistuu, yritä uudelleen noudattaen ylläolevia ohjeita.

Huom! Muista ottaa Bluetooth käyttöön puhelimellasi ja pidä Active Fit Tracker lähellä puhelintasi, kun laiteparia muodostetaan.

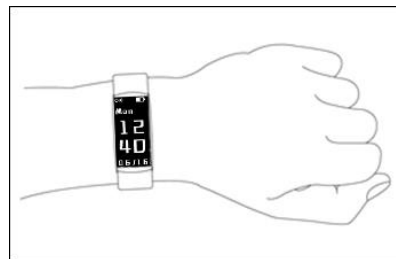
Laiteohjelmiston päivittäminen

Ohjelmistoa kehitetään ja päivitetään jatkuvasti. Jos näytölle ponnahtaa "System Hints" -valintaikkuna, jossa kuvaillaan laiteohjelmiston päivitystä, valitse aina "Yes", jotta Active Fit Trackerissäsi on aina viimeisin ohjelmistoversio.

Huom! Näyttö himmenee päivityksen ajaksi. Älä poistu näytöltä ennen kuin päivitys on valmis.



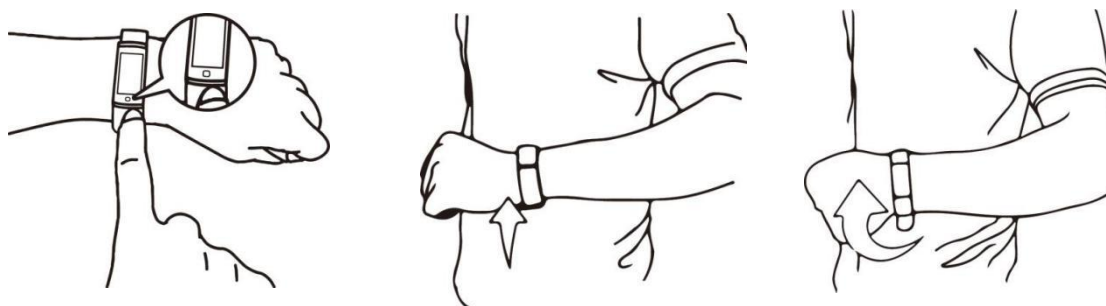
Kiinnitä ranneke ranteeseesi kuvan osoittamalla tavalla.



3. Toiminnot ja liikeohjaus

Rannekkeessa on kosketusnäyttö ja yksi painike. Valinnat tehdään pitämällä painiketta pohjassa.

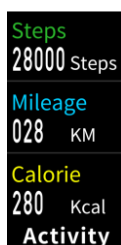
Kun ranneke ei ole käytössä, sen näyttö on pois päältä. Käynnistä näyttö painamalla painiketta tai kääntämällä rannettasi itseäsi kohti kuvan osoittamalla tavalla.



4. Toimintojen kuvakkeet



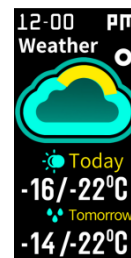
Aika ja päivä



Aktiivisuus



Uni



Sää



Liikunta



Syke



Verenpaine



Musiikki



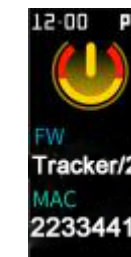
Viestit



Sekuntikello



Etsi



Sammut

5. Active Fit Trackerin toiminnot

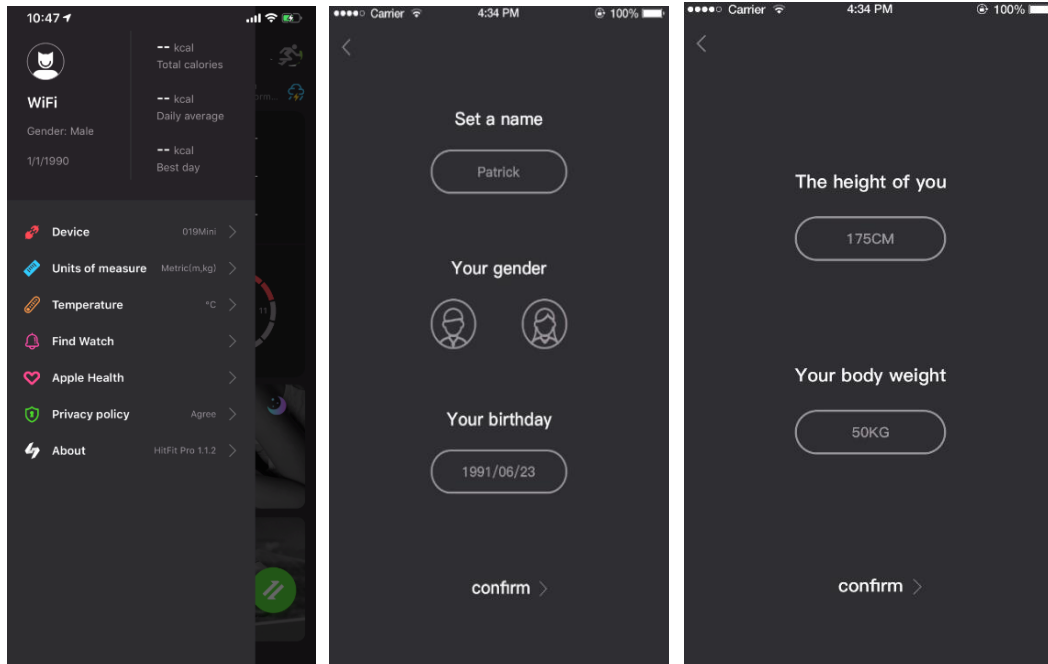
Paina painiketta siirtyäksesi eri toimintojen välillä.

Kellonäyttö	
Päivän aktiivisuus 	Näyttää päivän aikana otetut askeleet, kuljetun matkan ja mitatulla matkalla kulutetut kalorit. Tiedot näkyvät myös sovelluksessa rannekkeen synkronoimisen jälkeen.
Syke 	<ol style="list-style-type: none">1. Siirry sykenäytölle painelemalla painiketta. Paina sitten 5 sekuntia. Kuvake näytöllä alkaa liikkua ja valo rannekkeen takaosassa alkaa välkkyä, kun mittaus alkaa.2. Noin 15 sekuntia mittauksen aloittamisesta syketiedot alkavat näkyä reaaliaikaisesti ja 40 sekunnin jälkeen ranneke lopettaa mittauksen automaattisesti. Ranneke palaa aloitusnäytölle automaattisesti.
Verenpaine 	<ol style="list-style-type: none">1. Siirry verenpainenäytölle painelemalla painiketta ja paina sitten painiketta 5 sekuntia, niin ranneke aloittaa mittauksen.2. Noin 1 minuutin kuluttua ranneke lopettaa mittauksen automaattisesti. Ranneke palaa aloitusnäytölle automaattisesti. <p>Pysy paikallasi ja liikkumatta mittauksen ajan siirtymättä näytöltä toiselle.</p>

<p>Liikunta</p> 	<p>Liikuntatoiminto mittaa kävelyä, juoksua, kiipeämistä ja pyöräilyä.</p>
<p>Etsi puhelin</p> 	<p>Siirry puhelinnäytölle napauttelemalla painiketta ja paina sitten painiketta pitkään, niin puhelin alkaa soida.</p> <p>Huom! Varmista, että Bluetooth on päällä, kun käytät tätä toimintoa.</p>
<p>Sammuttamisen</p> 	<p>Kun olet tällä näytöllä, paina painiketta 5 sekuntia, niin ranneke sammuu.</p>

6. Omat asetukset

Kun laitepari on muodostettu, voit asettaa sovellukseen omat tietosi, kuten sukupuolen, pituuden, painon ja syntymäajan. Avaa vasemman yläkulman valikko ja valitse ylimmäinen profiili ja syötä siihen omat tietosi. Sovellus pystyy arvioimaan energiankulutuksesi ja verenpaineesi paremmin yksilöllisten tietojesi perusteella.



7. Tietojen synkronointi

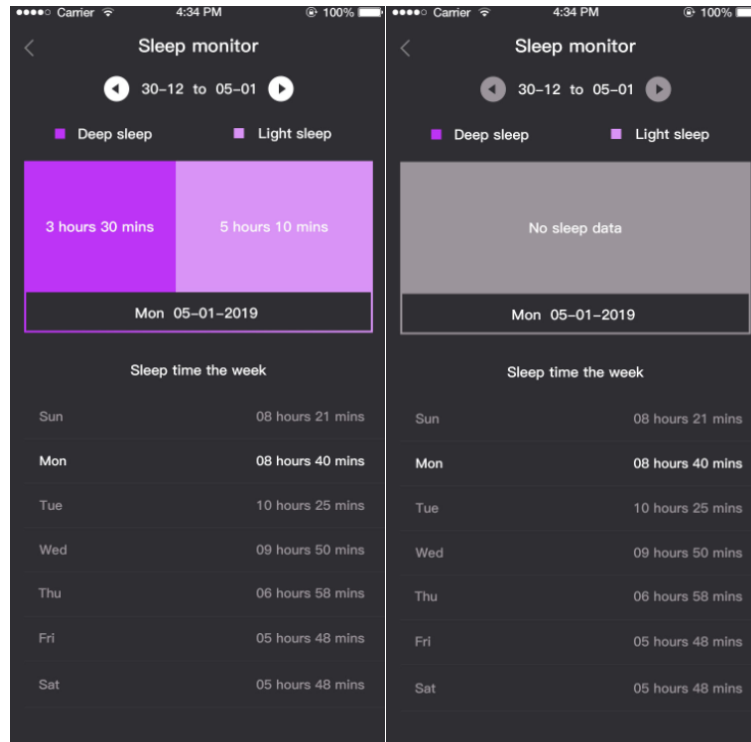
Ranneke synkronoi tiedot automaattisesti muodostettuaan laiteparin älypuhelimesi kanssa. Synkronoitavia tietoja ovat askeleet, energiankulutus, matka, päivämäärä ja aika, syke ja liikunta. Käynnistä synkronointi valitsemalla oikeassa alakulmassa oleva pyöreä vihreä painike. Synkronointi kestää 1–2 minuuttia. Jos synkronointi ei onnistu, kytke Bluetooth pois päältä ja kytke se uudelleen takaisin päälle ja yritä uudelleen.

8. Unen seuranta

Ranneke seuraa unen laatua sen perusteella, paljonko liikehdit nukkumisen aikana.

Kevyt uni = paljon liikettä

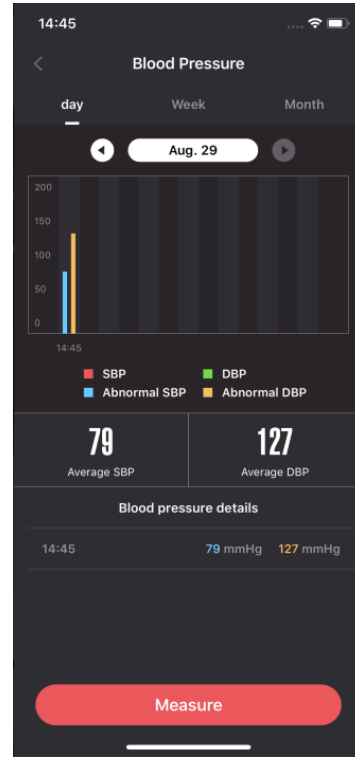
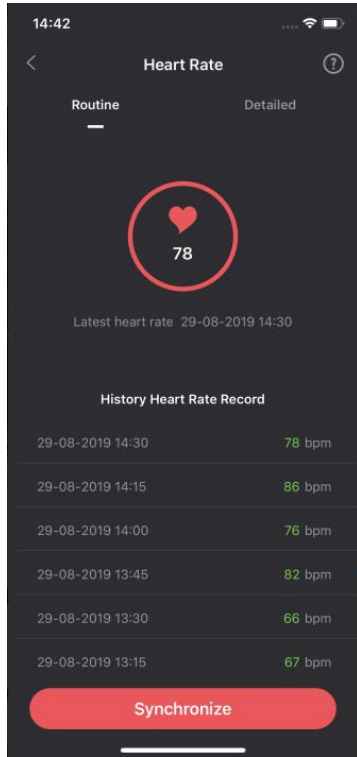
Syvä uni = vähän liikettä



9. Syke ja verenpaine

Voit käynnistää mittauksen myös sovelluksen kautta. Avaa sovellus ja valitse "Synchronize" tai "Measure" nähdäksesi mittauksen sovelluksessa. Mittaus kestää 2 minuuttia. Koska sovellus ei voi mitata sykettä ja verenpainetta samaan aikaan, älä vaihda näkymää mittauksen aikana. Jos vaihdat näkymää, ranneke lopettaa mittaamisen.

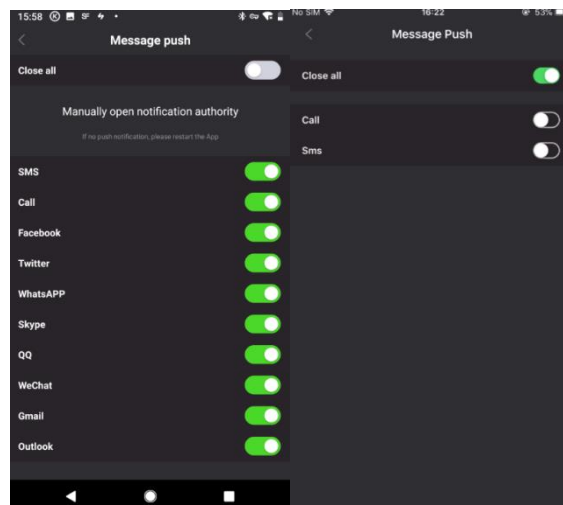
Alla olevissa kuvissa näkyvät sykenäkymä ja verenpaineen mittausnäkymä.



10. Puhelu- ja viesti-ilmoitukset

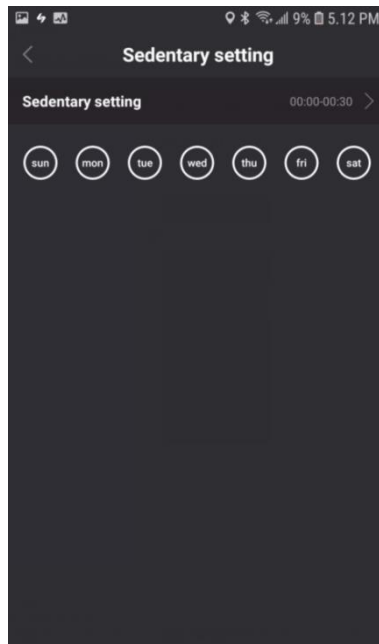
Saapuvat puhelut ja viestit (WhatsApp, tekstiviestit jne.) näkyvät Active Fit Trackerin näytöllä ja ranneke ilmoittaa niistä värinällä. Puheluista näkyy soittajan nimi ja viesteistä lähettäjän nimi ja viesti.

Ota toiminto käyttöön avaamalla päävalikko, valitsemalla "Device setting" ja "Message push".



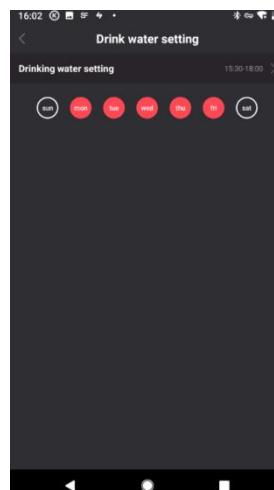
11. Liikkumattomuusmuistutus

Jos haluat rannekkeen kehottavan sinua liikkumaan, jos olet ollut pitkään paikallasi, ota käyttöön "Sedentary alert". Aseta muistutus avaamalla päävalikko, valitse "Device" ja "Sedentary alert" ja määritä ilmoituksen asetukset. Ranneke muistuttaa nyt sinua liikkumaan värinällä.



12. Nesteytysmuistutus

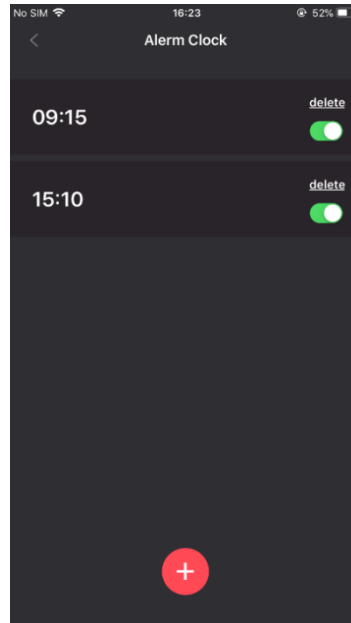
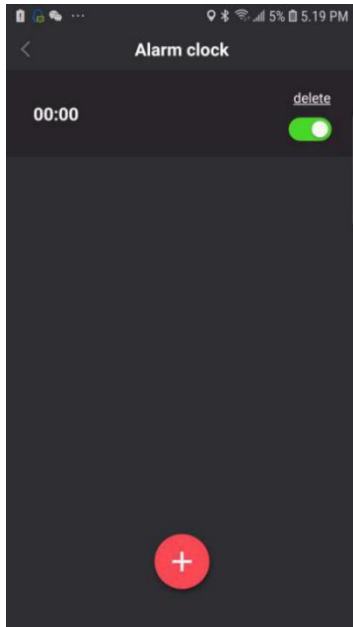
Jos haluat rannekkeen muistuttavan sinua juomaan vettä, aseta nesteytysmuistutus. Aseta muistutus siirtymällä päävalikkoon, valitsemalla "Drinking water setting" ja määrittämällä asetukset, niin ranneke värisee muistutuksesi, että on aika juoda vettä.



13. Herätyksen asettaminen

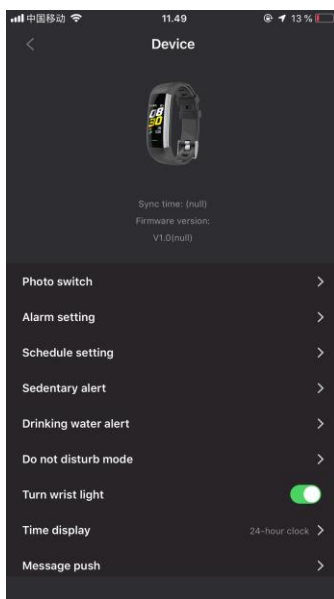
Aseta herätys siirtymällä päävalikkoon ja valitsemalla "Alarm setting".

Aseta uusi herätys. Ranneke herättää sinut värinällä. Herätyksen voi asettaa jokaiselle tai vain tietyille viikonpäiville. Voit asettaa enintään 5 herätystä.



14. Kameran kauko-ohjaus

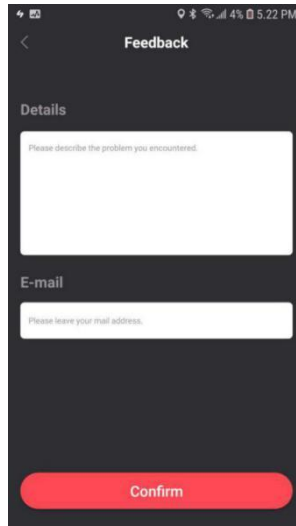
Voit käyttää kameran kauko-ohjausta siirtymällä päävalikkoon, valitsemalla "Device" ja sitten "Photo Switch" niin kamera käynnistyy. Kuvia otetaan Active Fit Trackerin painikkeella.



15. Palaute

Voit milloin vain lähettää meille ehdotuksia sovelluksen parantamiseksi tai tietoa ongelmista sovelluksen käytössä. Voit lähettää palautetta avaamalla päävalikon ja valitsemalla "About" ja sitten "Feedback". Kirjoita palautteesi tekstilaatikkoon ja paina sitten "Confirm".

Tuotetta kehitetään jatkuvasti.

A screenshot of a mobile application's feedback form. The screen has a dark background. At the top, there is a status bar with icons for signal, Wi-Fi, battery, and time (5:22 PM). Below the status bar is a navigation bar with a back arrow and the title "Feedback". Underneath is a section titled "Details" with a text input field containing the placeholder text "Please describe the problem you encountered.". Below that is an "E-mail" section with another text input field containing the placeholder text "Please leave your mail address.". At the bottom of the screen is a prominent red button with the text "Confirm" in white.

16. Jakaminen

Voit jakaa laitteella keräämiäsi tietoja. HitFit Pro tukee sovelluksia Strava, Google Fit, Apple Health ja kuvakaappausten jakamista kolmansien osapuolien sovelluksissa. Toiminto löytyy päävalikosta.

Varoitukset

- Pitkäaikainen jatkuva rannekkeen käyttö saattaa aiheuttaa ihon ärtymistä tai allergisia reaktioita joillekin käyttäjille. Jos huomaat ihossasi punoitusta, turvotusta, kutinaa tai muita allergisia oireita, lopeta rannekkeen käyttö tai käytä siitä vaatteiden päällä. Käytön jatkaminen oireiden päätyttyä saattaa aiheuttaa oireiden uusiutumisen tai pahenemisen. Jos oireet jatkuvat käytön lopettamisen jälkeen, ota yhteyttä lääkäriin.
- Tämä tuote sisältää sähköisiä komponentteja, joiden virheellinen käyttö voi olla vahingollista.
- Tuotetta ei ole tarkoitettu käytettäväksi terveysongelmien diagnosointiin, hoitoon tai ehkäisyyn.
- Tuote ei ole lelu. Tuotteessa on pieniä osia, jotka voivat aiheuttaa tukehtumisen. Säilytä tuote lasten ulottumattomissa.

Käyttö- ja hoito-ohjeet

- Puhdista ranneke säännöllisesti, erityisesti ihoa vasten pidettävät osat. Käytä puhdistamiseen puhdasta, kosteaa liinaa.
- Älä pidä ranneketta liian kireällä, jotta iho voi hengittää.
- Jos tuote kastuu, älä lataa sitä niin kauan kuin se on kostea.
- Jos huomaat tuotteen kuumentuvan, ota se pois ranteesta.
- Älä pidä ranneketta suihkussa.

Varoitukset koskien sisäänrakennettua akkua

- Tuotteessa on sisäänrakennettu akku, jota ei voi itse vaihtaa. Akun virheellinen käyttö saattaa aiheuttaa akkunesteen vuotamista, akun ylikuumenemisen tai räjähtämisen.
- Älä pura tuotetta tai irrota siitä osia.
- Älä käytä tuotetta lämmönlähteiden läheisyydessä tai altista sitä korkeille lämpötiloille.
- Älä käytä tuotetta vahvassa sähkömagneettisessa säteilyssä. Vahva sähkömagneettinen säteily vahingoittaa laitetta.
- Pidä tuote suojassa suoralta auringonvalosta, kosteudelta, liialta ja hankaavilta kemiallisilta aineilta (puhdistusaineet jne.). Tuotteen vahingoittaminen tai yritys avata laitteen kotelo mitätöivät takuun ja voivat vaarantaa käyttäjän turvallisuuden.
- Käytä laitteen akun lataamiseen ainoastaan sertifioitua tietokonetta, varavirtalähdettä tai virtalähdettä.
- Lataa akku laitteen käyttöohjeen mukaisesti.

Usein kysytyt kysymykset

Kun yhdistän rannekkeen sovellukseen, tietojen synkronisointi onnistuu, mutta laite näyttää väärää aikaa.

- Käynnistä ranneke uudelleen ja synkronoi tiedot uudelleen tai mene sovelluksen Device setting -valikkoon ja napsauta "Sync time".

Mitä pitää tehdä, kun puhelut ja viestit eivät näy rannekkeessa?

- Android: Kun ranneke on yhdistetty sovellukseen, mene puhelimen asetuksiin ja salli sovelluksen HitFit Pro ottaa vastaan puheluita, viestejä ja käyttää yhteystietoja, jotta HitFit Pro voi olla käynnissä taustalla. Jos puhelimesi on turvaohjelma, määritä ohjelman asetuksissa HitFit Pro luotetuksi sovellukseksi.
- IOS: Jos ranneke ei näytä puheluita ja viestejä, uudelleenkäynnistä puhelin ja yhdistä ranneke sen kanssa uudelleen. Kun yhteys on muodostettu, odota kunnes puhelimen näytölle avautuu Bluetooth laiteparin muodostuspyyntö, salli pyyntö ja Call ID Display -toiminto tulee näkyviin.

Rannekkeen kuvake näyttää, että Bluetooth-yhteys on muodostettu, mutta sovellus ei synkronoi tietoja.

- Puhelimen Bluetooth-yhteys on katkennut. Sulje ensin sovellus ja käynnistä sitten Bluetooth uudelleen ja muodosta laitepari. Jos tämä ei auta, käynnistä puhelin uudelleen ja yritä uudelleen.

Mitä pitää tehdä, ettei Active Fit Trackerin yhteys puhelimeen katkeile?

- Tarkista, onko HitFit Pro määritetty luotetuksi sovellukseksi puhelimesi ja mahdollisen turvaohjelman asetuksissa. Jos ei, aseta se luotetuksi ja yritä uudelleen.

Tekniset tiedot

Vedenpitävyys: IP67

Tämä luokitus tarkoittaa, että tuote on täysin suojattu pölyltä ja kestää toimintakuntoisena enintään 30 minuuttia 15 cm–1 m syvyydessä. Laite ei kuitenkaan ole täysin vedenpitävä.

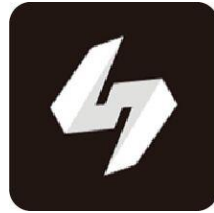
Akku: 105 mAh

Bluetooth: 4.0

Latausaika: 2 tuntia

Toimintalämpötila: -10–50 °C

Active Fit Tracker



HitFit Pro



Android 5.0 tai uudemmat

IOS 10.0 uudemmat